



Intagram : asevry\_judo-jujitsu



As Evry Judo



asevry-judojujitsu.com

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS JUDO / JUJITSU / TAISO / CARDIO  
TRAINING-SELF DEFENSE  
SAISON 202122023**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			BABY Judo 1 * (2018) 13h45 - 14h45			JUJITSU / Self Défense 15 Ans et + 10h - 12h
			BABY Judo 2 * (2017) 15h - 16h			Baby-Judo 1 * (2018) 13h30 - 14h30
			Mini-Poussins 1 (2016) 16h - 17h			BABY-Judo 2 * (2017) 14h45 - 15h45
	Poussins 2 (2013) 17h45 - 19h	Poussins 1 (2014) 17h45 - 18h45	Mini-Poussins 2 (2015) 17h - 18h	Poussins 2 (2013) 17h45 - 19h00	Mini-Poussins 2 (2015) 17h45 - 18h45	Mini-Poussins 1 (2016) 16h - 17h
	Minimes (10/09) / Cadets (08 à 06) 19h - 20h30	Benjamins (2012/2011) 18h45 - 20h	Minimes (10/09) / Cadets (08 à 06) 19h - 20h30	Benjamins (2012/2011) 19h - 20h	Poussins 1 (2014) 18h45 - 19h45	
	TAISO 20h30 - 21h30	Juniors / Séniors / Adultes (2005 et avant) 20h - 21h30	JUJITSU / Self Défense 15 Ans et + 20h30 - 22h	Juniors / Séniors / Adultes (2005 et avant) 20h15 - 21h45	Cardio Training (Taiso) Self Défense 20h- 21h30	

\* BABY JUDO 1 ou 2 cours à choisir entre le mercredi ou le samedi